

Calm-down cards in four languages

Eight things your child can do when big feelings come, and the words every grown-up can say.
Cut out the cards and start with two or three.

When I feel angry, sad or scared, I can...



Smell the flower, blow out the candle

Grown-up says

"Breathe with me. In... and out."



Squeeze my hands tight, then let go

Grown-up says

"Squeeze, squeeze... and let go."



Count slowly to 10

Grown-up says

"Let's count together: 1, 2, 3..."



Ask for a hug

Grown-up says

"Do you want a hug? I'm here."



Go to my calm corner

Grown-up says

"You can rest in the calm corner. I'll be close by."



Drink some water

Grown-up says

"Let's have a sip of water."



Say how I feel: "I feel angry."

Grown-up says

"You feel angry. That's OK. I'm listening."



Hug my teddy bear

Grown-up says

"Do you want to hug your teddy?"

Calm-down cards: Mandarin

The same eight cards in Mandarin, for the grandparent, helper or teacher who speaks it. Print the pages each adult needs.

我生气、难过或害怕的时候，我可以……



闻闻花，吹蜡烛

wén wén huā, chuī là zhú

大人说

“跟我一起呼吸。吸气……呼气。”



用力握紧拳头，再松开

yòng lì wò jǐn quán tóu, zài sōng kāi

大人说

“握紧，握紧……松开。”



慢慢数到十

màn màn shǔ dào shí

大人说

“我们一起数：一、二、三……”



找大人抱抱我

zhǎo dà rén bào bao wǒ

大人说

“要抱抱吗？我在这里。”



去我的安静角落

qù wǒ de ān jìng jiǎo luò

大人说

“你可以在安静角落休息，我就在旁边。”



喝一点水

hē yì diǎn shuǐ

大人说

“我们喝一口水吧。”



说出我的心情：“我很生气。”

shuō chū wǒ de xīn qíng: "wǒ hěn shēng qì."

大人说

“我知道你很生气。生气没关系，我在听。”



抱抱我的小熊

bào bao wǒ de xiǎo xióng

大人说

“要不要抱抱你的小熊？”

Calm-down cards: Malay

The same eight cards in Malay, for the grandparent, helper or teacher who speaks it. Print the pages each adult needs.

Apabila saya rasa marah, sedih atau takut, saya boleh...



Hidu bunga, tiup lilin

Orang dewasa:

"Mari bernafas bersama. Tarik nafas... hembus."



Kepal tangan kuat-kuat, kemudian buka

Orang dewasa:

"Kepal, kepal... buka."



Kira perlahan-lahan hingga 10

Orang dewasa:

"Mari kita kira bersama: satu, dua, tiga..."



Minta dipeluk

Orang dewasa:

"Nak peluk? Mari sini."



Pergi ke sudut tenang saya

Orang dewasa:

"Rehatlah di sudut tenang dulu, ya. Kita tak jauh."



Minum sedikit air

Orang dewasa:

"Mari minum air sedikit."



Beritahu apa yang saya rasa: "Saya rasa marah."

Orang dewasa:

"Kamu rasa marah, ya? Tak apa kalau rasa marah. Ceritalah."



Peluk patung beruang kesayangan saya

Orang dewasa:

"Nak peluk patung beruang kesayangan kamu?"

Calm-down cards: Tamil

The same eight cards in Tamil, for the grandparent, helper or teacher who speaks it. Print the pages each adult needs.

எனக்குக் கோபம், வருத்தம் அல்லது பயம் வரும்போது, நான்...



பூவை முகர்ந்து, மெழுகுவர்த்தியை
ஊதுவேன்

பெரியவர் சொல்வது

“என்னுடன் சேர்ந்து மூச்சு விடு. உள்ளே இழு... வெளியே விடு.”



கைகளை இறுக்கமாக மூடி, பிறகு
திறப்பேன்

பெரியவர் சொல்வது

“இறுக்கி மூடு, இறுக்கி மூடு... இப்போது திற.”



மெதுவாக 10 வரை எண்ணுவேன்

பெரியவர் சொல்வது

“சேர்ந்து எண்ணலாம்: ஒன்று, இரண்டு, மூன்று...”



என்னைக் கட்டிப்பிடிக்கக் கேட்பேன்

பெரியவர் சொல்வது

“கட்டிப்பிடிக்கவா? நான் இங்கே இருக்கிறேன்.”



என் அமைதி மூலைக்குப் போவேன்

பெரியவர் சொல்வது

“நீ அமைதி மூலையில் ஓய்வெடுக்கலாம். நான் பக்கத்திலேயே இருக்கிறேன்.”



கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிப்பேன்

பெரியவர் சொல்வது

“வா, கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்கலாம்.”



என் உணர்வைச் சொல்வேன்:
“எனக்குக் கோபமாக இருக்கிறது.”

பெரியவர் சொல்வது

“உனக்குக் கோபமாக இருக்கிறது. கோபம் வருவது இயல்புதான். சொல், நான் கேட்கிறேன்.”



என் கரடிப் பொம்மையைக்
கட்டிப்பிடிப்பேன்

பெரியவர் சொல்வது

“உன் கரடிப் பொம்மையைக் கட்டிப்பிடிக்க வேண்டுமா?”

How to use the calm-down cards

For children aged about 3 to 8. The cards work best when every adult at home says the same few words.

Getting started

- Pick two or three cards with your child. Add more later.
- Practise when everyone is calm, for example at bedtime. A card is hard to learn in the middle of a meltdown.
- Stick the cards at your child's eye level, near the calm corner.
- Give each adult the page in the language they speak: parent, grandparent, helper or teacher.

A calm corner in a small flat

- A cushion in a corner of the bedroom or living room is enough. No spare room needed.
- Add a soft toy, a picture book and these cards. No screens.
- Your child chooses to go there. It is never a time-out or a punishment.
- Stay close by, so your child knows you are there.

1 In the moment

- ☐ Get down to your child's level and keep your voice low and slow.

Your calm helps your child calm down.

- ☐ Use few words. Say one card's line, then wait.

A child who is very upset cannot take in long explanations.

- ☐ Name the feeling: "You feel angry."

Feelings are allowed; hitting or hurting is not.

- ☐ Offer two cards to choose from: "Squeeze your hands, or a hug?"

2 Afterwards

- ☐ Once everyone is calm, talk about what happened and which card helped.

- ☐ Notice and say it when your child uses a card: "You took deep breaths. That helped."

- ☐ Use the cards yourself when you are upset. Children copy what they see.

- ☐ Pair the cards with the feelings check-in chart: first name the feeling, then pick a card.

Smell the flower, blow out the candle

Pretend to hold a flower: breathe in slowly through the nose.
Pretend it is a candle: breathe out slowly through the mouth. Do it together three to five times.

Squeeze and let go

Make tight fists and count to three, then open the hands wide.
Shoulders can do the same: up to the ears, then drop.

Cards to practise with, not a test. They do not measure or diagnose anything. If big feelings happen most days, or you are worried, talk to your child's preschool or form teacher, or your family doctor.